

Le Petit Journal de la Santé



**Les bienfaits de
l'activité physique
pour les tout-petits**

A vos tabliers !

Zoom sur... les écrans !

**La réduction
des déchets**

CoDES 05

Comité Départemental d'Education
pour la Santé des Hautes-Alpes
6 impasse de Bonne - 05000 GAP
Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org

www.codes05.org



Coin bibliothèque

L'info découverte

Les bienfaits de l'activité physique pour les tout-petits



1 000 premiers jours

Le concept des « 1000 premiers jours » lancé par l'UNICEF et développé par Santé Publique France dans son programme « Périnatalité et Petite enfance » veut promouvoir un environnement favorable au développement du tout petit, de sa naissance jusqu'à ses 2 ans environ.

Parmi les déterminants de cet environnement favorable, nous retrouvons l'alimentation, le sommeil, la qualité de l'environnement, ... mais aussi **l'activité physique**.

Cette période des « 1000 premiers jours » est déterminante pour la santé de l'adulte que l'enfant deviendra.

Tout au long de sa petite enfance, le tout-petit développera sa motricité et ses capacités de coordination et de synchronisation. L'activité physique est une manière amusante d'y arriver.

Les bienfaits des activités physiques sont connus et reconnus à tous les âges de notre vie : fortifier le cœur et les poumons, former des os solides, développer la souplesse, conserver un poids « santé », améliorer l'humeur et l'estime de soi, favoriser les apprentissages, ...

En tant que parent, nous pouvons influencer positivement les habitudes de nos enfants en développant tôt leur plaisir de bouger ! N'attendons pas que les enfants soient grands avant d'intégrer l'exercice dans leur routine. Participez en famille à des activités physiques régulières et auxquelles vous prenez plaisir (jardiner, bricoler, se promener, danser, faire du vélo, ...)

La sédentarité des enfants, qui passent plus de temps devant leurs jeux vidéo et la télévision qu'à jouer dehors, s'installe dès la petite enfance. C'est finalement une question d'habitude qui risque de perdurer.

En intégrant des activités physiques régulières dans leur quotidien, des jeux qui bougent et par la suite, des sports faciles à apprendre, les petits prendront goût à la dépense d'énergie, au plaisir de bouger et au fait de jouer dehors.

Le Petit Journal de la Santé

Entre 0 et 12 mois

Proposez à votre bébé le maximum de temps de jeu au sol. Vous pouvez utiliser un tapis de sol simple ou une couverture un peu épaisse mais pas trop souple pour ne pas le gêner. Cela lui permettra de prendre conscience de ses appuis et de développer sa motricité à son rythme.

Petit à petit et dès qu'il sera prêt, il pourra ainsi, de façon autonome, explorer la position assise, le quatre pattes puis la position debout.

Suggestion d'activités

Les nourrissons peuvent passer du temps sur le ventre, rouler sur eux même, atteindre et saisir des objets, pousser et tirer, ramper. Les parents sont quant à eux encouragés à lire, raconter une histoire, chanter, ... de façon à habituer les enfants en bas âge aux comportements interactifs sans écran.

Une idée en plus... : Le parcours bosselé

Matériel : 3 coussins, un oreiller, 1 sac de couchage ou 1 couverture

Placer les coussins et l'oreiller dans le sac de couchage en les espaçant.

Placer votre bébé à un bout du sac de couchage et vous de l'autre côté. Invitez votre bébé à vous rejoindre en l'encourageant.



Pour l'aider

- Limitez le temps d'utilisation des cosy et autres transats qui vont restreindre sa liberté de mouvements.
- Habillez-le avec des vêtements confortables et souples qui lui ne bloqueront pas ses mouvements.
- Evitez de lui imposer une position qu'il ne sait ni prendre ni quitter seul (position assise par exemple).

Entre 12 et 24 mois (et après !)

L'activité physique doit être quotidienne et amusante. Elle doit encourager votre enfant à explorer le monde qui l'entoure et découvrir de nouvelles choses.

Suggestions d'activités : rien de compliqué et nul besoin de jouets compliqués et coûteux.

Votre enfant aime courir, sauter, grimper, rouler, explorer, découvrir le monde qui l'entoure... alors laissez le faire !

La nature est un formidable outil pour permettre à votre enfant de bouger : construire une cabane pour les animaux avec des petites branches et des cailloux, explorer la forêt, jardiner, patauger dans une rivière, jeter des pierres dans un lac, grimper sur un rocher, faire un bonhomme de neige, ...

Pour l'aider :

- Déplacer vous à pied, en vélo, en trottinette à chaque fois que cela est possible (éviter la poussette et la voiture pour les petits trajets).
- Encouragez votre enfant à utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Permettre à votre enfant (et à vous-même) de prendre l'air le plus souvent possible, sera très bénéfique et se ressentira sur plusieurs aspects de sa vie (sommeil, appétit, gestion des émotions, ...).



A vos Tabliers !



Après l'effort, le réconfort : la recette des Manneles

Connaissez-vous les Manneles ou Mannalas ?

Ce sont des brioches en forme de petits bonhommes, préparées traditionnellement par les boulangers allemands, alsaciens ou lorrains pour la Saint-Nicolas (6 décembre).

Les ingrédients

600 g de farine - 100 g de sucre - 100 g de beurre
200 ml de lait - 5 g de sel - 1 sachet de levure de boulanger déshydratée ou 25 g de levure de boulanger fraîche - 2 œufs + 1 jaune d'œuf (pour la dorure)

- Faire tiédir le lait dans une casserole.
- Dans un verre, mélanger la levure et le lait tiède et laisser reposer 10 minutes.
- Faire fondre le beurre dans la casserole.
- Dans le bol d'un robot ou dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel, les 2 œufs, le beurre fondu et le lait mélangé à la levure.
- Bien mélanger pendant 10 minutes.
- Laisser gonfler 30 minutes en recouvrant le saladier d'un torchon.
- Mettre la pâte sur un plan fariné et former des petits cylindres de 3 cm de diamètre et de 15 cm de long. Inciser ces pâtons au ciseau afin de former la tête, les bras et les jambes.
- Poser les bonhommes sur une plaque beurrée ou recouverte de papier sulfurisé. Vous pouvez former les yeux avec des raisins secs ou des pépites de chocolat.
- Laisser lever 20 minutes.
- Dorer avec le jaune d'œuf restant.
- Cuire les Manneles au four à 180°C (th 6) pendant 25 minutes.

Bon appétit !



L'actu du moment

La semaine Européenne de la Réduction des Déchets

A l'occasion de « La Semaine Européenne de la Réduction des Déchets » (SERD), qui a eu lieu du 21 au 29 novembre, il nous semblait intéressant de vous faire un petit récapitulatif des points à retenir !

L'objectif de la semaine était de pouvoir sensibiliser à la nécessité de réduire la quantité de déchets générée et donner des solutions pratiques pour agir au quotidien !

Qu'est-ce qu'un déchet ? Un déchet est tout ce que nous décidons de jeter qui ne nous est plus utile.

Voici quelques règles simples à retenir ainsi que des couleurs des différentes poubelles de tri :

	Couleur verte	Cela concerne tous les emballages en verre : les bouteilles et les flacons en verre, les bocaux de conserve, les petits pots pour bébé...Il ne doit pas y avoir de bouchons ou couvercles sur les objets que vous jetez !
	Couleur bleue	Concerne le papier, les journaux, les cahiers, les annuaires, les prospectus, etc.
	Couleur Grise	C'est la poubelle de recyclage dite "classique" qui accueille le reste des déchets qui ne vont pas dans les autres poubelles de tri !
	Couleur jaune	Cela concerne les emballages en carton, les briques de lait, les bouteilles d'eau, les bouteilles de lait, paquets de céréales ou de biscuits, boîtes à chaussures, cartons de jouet.

Quelques chiffres clés

-  le verre met environ **5 000 ans** à se décomposer
-  une bouteille en plastique **1 000 ans**
-  un sac en plastique **450 ans**
-  une boîte de conserve **50 ans**
-  un papier de bonbon **5 ans**
-  un trognon de pomme **1 à 5 mois**

Que peut-on faire pour réduire nos déchets ?

- Rechargez les piles des jouets de vos enfants
- Utilisez des ampoules basse consommation
- Donnez les jouets dont vos enfants veulent se séparer à leurs copains ou à des associations
- Donnez aussi les vêtements, chaussures que vos enfants ne portent plus et qui sont trop petits
- Achetez des vêtements et des jouets d'occasion
- Faites réparer les vélos cassés
- Prenez un sac en tissu pour faire des courses
- Achetez en vrac
- Evitez d'acheter des goûters avec trop d'emballage (emballages individuels, suremballages, ...) et utilisez une boîte hermétique réutilisable
- Consommez l'eau du robinet
- Faites du compost avec les restes de repas
- Ramenez les médicaments à la pharmacie



Le Petit Journal de la Santé

Que veulent dire certains logos apparaissant sur les emballages ?



Logo tri : le Triman

Indique que le produit doit être recyclé et qu'il doit être trié.



Logo recyclage : l'anneau de Möbius

Indique que l'emballage ou le produit est recyclable techniquement mais ne garantit pas son recyclage.



Logo « Tidy man »

Indique que les déchets doivent être jetés dans une poubelle et non sur la voie publique.

Logo poubelle barrée

Indique que les déchets ne doivent en aucun cas être jetés dans une poubelle classique.



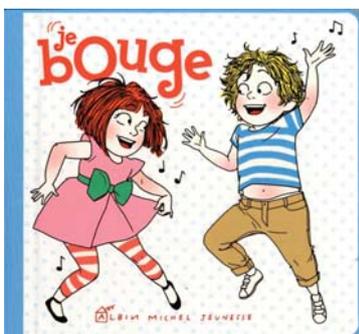
Papier et carton recyclés

Indique la quantité de matières recyclées utilisées dans la fabrication d'un produit



A vous de jouer !

Quelques suggestions pour le coin bibliothèque



Je bouge

Margaux Motin
Éditions Albin Michel Jeunesse

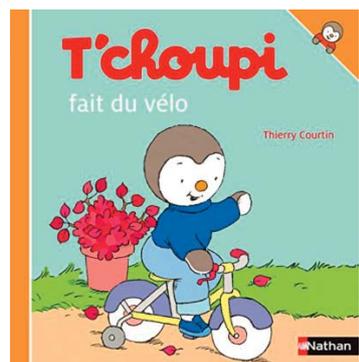
Qu'aiment faire les petits ? Bouger, bien sûr ! Cela veut dire sauter, courir, descendre, monter, danser. Autant de mouvements ici énumérés et joliment illustrés, en un imagier vif et plein de charme.



Crocolou aime le sport

Ophélie Texier
Éditions Actes Sud Junior

Crocolou aime faire de la trottinette, du vélo, jouer au foot, mais aussi courir, sauter, danser et nager. Il veut être fort comme son papa. Mais tous ces efforts, ça fatigue ! Alors, Crocolou prend une bonne douche, mange de bon appétit et va vite se coucher.



T'choupi fait du vélo

Thierry Courtin
Éditions Nathan

T'choupi veut faire du vélo, il roule trop vite...et Patatras il tombe ! Maman soigne son bobo et lui propose une orangeade avant de remonter sur son vélo....



Mimi aime le sport

Lucy Cousins
Éditions Albin Michel Jeunesse

Mimi s'étire comme le chat, fait des bonds de kangourou, saute à la corde, fait des galipettes comme un singe, elle court, s'amuse avec le ballon... Comme les enfants, elle déborde d'énergie !



Zoom sur... les écrans

Dans ce contexte particulier de crise sanitaire, et notamment pendant le confinement, les écrans ont joué un rôle majeur dans la vie des enfants (notamment l'école à distance). Il nous a paru important de faire un point sur certaines questions : à quel âge l'enfant peut-il regarder la télévision ? Utiliser une tablette ? Voici quelques repères intéressants...

Avant 3 ans : pas de télévision

La télévision rend passif et malheureusement il n'existe pas de programme réellement adapté à cet âge. De plus, même s'il ne semble pas les regarder, les écrans sont également à éviter dans les pièces où jouent les enfants.

Entre 3 et 6 ans : les consoles personnelles sont déconseillées

(c'est-à-dire tout outil numérique)

A 3 ans, il est possible de le laisser jouer sur écrans tactiles **une demi-heure par jour maximum** si toutefois il est accompagné d'un adulte et que ce temps ne s'ajoute pas au temps passé devant un autre écran.

A 6 ans, on pourra passer à **une heure maximum par jour** en privilégiant les jeux dits éducatifs.

Quelques conseils pour les parents

- Éteignez la télévision si personne ne la regarde ou débrancher les écrans quand ils ne servent pas,
- Décidez des moments d'utilisation des écrans et encouragez votre enfant à faire d'autres activités
- Durant le repas, éteignez les écrans,
- N'installez pas une télévision ou un autre écran dans la chambre à coucher.
- Le fait de rester avec votre enfant quand il regarde un écran permet de lui expliquer ce qui pourrait l'inquiéter, répondre à ses questions ou discuter ensemble. L'activité à l'origine passive devient interactive !
- Quelques minutes avant de demander à votre enfant d'éteindre son écran, prévenez-le pour qu'il ne soit pas surpris (vous pouvez utiliser un minuteur pour l'aider à visualiser le temps)
- Limitez votre propre utilisation des écrans pour montrer l'exemple
- Assurez-vous du contenu des films, des émissions, des vidéos auxquels votre enfant est exposé (pas d'actes de violence ni personnage qui pourrait lui faire peur)
- Essayez de choisir les émissions par rapport à l'enfant le plus jeune.

Et gardez toujours en tête qu'un enfant, à tout âge, a surtout besoin de choses simples comme courir, sauter, grimper, jouer, bricoler, cuisiner, manipuler, découvrir, expérimenter, ...

